

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ

Εύα Αλεξίου, MSc, PhDc

Στο πλαίσιο του μαθήματος “Συμβουλευτική στην οικογένεια και στο σχολείο”

Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

28/11/2025



Σκοπός παρουσίασης

- ❖ Κατανόηση της σημασίας των συμβουλευτικών παρεμβάσεων στο σχολικό πλαίσιο
- ❖ Εξοικείωση με σύγχρονες, εμπειρικά τεκμηριωμένες συμβουλευτικές παρεμβάσεις
- ❖ Σύνδεση θεωρητικού πλαισίου με πρακτικές εφαρμογές στην τάξη και στη σχολική κοινότητα

Ψυχική υγεία στους νέους

- Τα υψηλότερα ποσοστά επιπολασμού άγχους και κατάθλιψης (Twenge & Spitzberg, 2022)
- 22% των εφήβων πάσχουν από ψυχικές διαταραχές (Merikangas και συν., 2010)
- Αγχώδεις διαταραχές: 31,9% (Merikangas et al., 2011)
- Καταθλιπτική συμπτωματολογία: 28,2% (Κοκκέβη και συν., 2019)
- Το 50% ψυχικών διαταραχών εμφανίζονται στο τέλος της παιδικής ηλικίας ή την πρώιμη εφηβεία (Kessler και συν., 2007)
- Διπλασιασμός συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης μετά την πανδημία COVID-19 (Racine et al., 2021)

Επιπτώσεις ψυχικών δυσκολιών

- Το άγχος και η κατάθλιψη κατά την εφηβεία συνδέονται με:
 - Αρνητικές συνέπειες στον ψυχοκοινωνικό τομέα
 - Προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις
 - Δυσκολίες στην σχολική επίδοση
 - Επιπτώσεις στην σωματική υγεία (Garcia Lopez et al., 2023)
- Επέκταση έως την ενηλικίωση (Jones, 2013)
- Υποκλινικά συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης ➡ ισχυρός προγνωστικός παράγοντας μελλοντικής έναρξης ψυχικής διαταραχής (Haller et al., 2014)

Σημασία έγκαιρης παρέμβασης

- Μείωση της αναπηροποίησης (Gee και συν., 2020)
- Αποτροπή επιδείνωσης ή επανεμφάνισης ψυχικών δυσκολιών (Bockting και συν., 2015. Neufeld και συν., 2017)
- Μείωση της δυσφορίας και του επιπολασμού στην ενήλικη ζωή (Gee και συν., 2020)

Συμβολή σχολικού πλαισίου

- Το σχολείο μπορεί να θεωρηθεί ως ένας «θετικός θεσμός» με στόχο την προώθηση της προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)
- Ιδανικό μέρος για:
 - Έγκαιρη ανίχνευση εφήβων με συναισθηματικά δυσκολίες (Patel και συν., 2018. Public Health, England, 2015)
 - Παροχή άμεσης παρέμβασης για θέματα ψυχικής υγείας (Kern και συν., 2017)
 - Μειωμένο αντιλαμβανόμενο στίγμα (Stephan και συν., 2007)
- Πρόσφατες πολιτικές υποστηρίζουν την αύξηση του ρόλου των σχολείων στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας (Department of Health & Department for Education, 2017. Department of Health & Social Care, 2019)

Παρεμβάσεις Παραδοσιακές & Καινοτόμες

Παραδοσιακές Παρεμβάσεις

- Εστίαση στο άτομο
- Αποκατάσταση σε περιπτώσεις κρίσης - Ατομική συμβουλευτική / ΣΕΠ
- Μειονεκτήματα: μη συνεκτική υποστήριξη

Παρεμβάσεις Παραδοσιακές & Καινοτόμες

Καινοτόμες Παρεμβάσεις

- Καθολικά προγράμματα σε όλη τη σχολική κοινότητα
- Έμφαση σε πρόληψη
- Χρήση πολλαπλών μεθόδων
- Πολυεπίπεδο Σύστημα Υποστήριξης (MTSS):
Επίπεδο 1: Καθολικές παρεμβάσεις (SEL, πολιτικές anti-bullying)
Επίπεδο 2: Στοχευμένες ομάδες (άγχος εξετάσεων, διαζύγιο γονέων)
Επίπεδο 3: Εντατική εξατομικευμένη υποστήριξη
- Χρήση τεχνολογίας
- Πολιτισμική προσαρμογή

➤ Βέλτιστα αποτελέσματα: συνδυασμός και των 2

Παρεμβάσεις Αναπτυξιακά στάδια

Παιδιά 5–11:

- Αυτορρύθμιση, γνωσιακές ικανότητες (Παιχνίδι, εμπλοκή γονέων)

Έφηβοι 12–18:

- Ανάπτυξη αφηρημένης σκέψης, ταυτότητας και αυτονομίας (CBT, ομαδική συμβουλευτική)

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις στο σχολείο

FRIENDS for Life (Barrett, 2010)

- Τύπος: Πρόγραμμα πρόληψης/αντιμετώπισης άγχους και ενίσχυση ανθεκτικότητας
- Ηλικίες: 4–15 (εκδοχές Fun FRIENDS, FRIENDS, My FRIENDS Youth)
- Δομή: Συναισθηματική νοημοσύνη, αυτορρύθμιση, γνωσιακή αναδόμηση, επίλυση προβλήματος, ενίσχυση κινήτρου, ενσυναίσθηση
- Οφέλη: Ενίσχυση αυτοεκτίμησης, ανθεκτικότητας, κοινωνικών δεξιοτήτων, ικανότητας διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων, μείωση άγχους/κατάθλιψης

PATHS (Kusché & Greenberg, 2011)

- Τύπος: Καθολικό πρόγραμμα Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης (SEL)
- Ηλικίες: 4–11
- Δομή: Αυτοέλεγχος, αναγνώριση/ρύθμιση συναισθημάτων, αυτοεκτίμηση, φιλία, επίλυση συγκρούσεων
- Οφέλη: Αύξηση προκοινωνικών συμπεριφορών, αυτοελέγχου, επίλυσης προβλημάτων, μείωση επιθετικότητας/δυσκολιών συμπεριφοράς

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις στο σχολείο

Second Step (Committee for Children [2011]).

- Τύπος: Καθολικό SEL πρόγραμμα - καλλιέργεια κοινωνικών και ακαδημαϊκών δεξιοτήτων
- Ηλικίες: 4–18 ετών
- Δομή: Δεξιότητες μάθησης (προσοχή, αυτο-ομιλία, συνεργασία), διαχείριση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση/θετική κοινωνική συμπεριφορά, επίλυση προβλημάτων, καλλιέργεια ψηφιακής ευθύνη (μεγαλύτερες ηλικίες)
- Οφέλη: Αύξηση SEL δεξιοτήτων, μείωση προβληματικής συμπεριφοράς, καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις

PRP (Penn Resiliency Program) (Gillham και συν., 1990)

- Τύπος: CBT πρόγραμμα πρόληψης κατάθλιψης/ενίσχυσης ανθεκτικότητας
- Ηλικίες: 10–14 ετών
- Δομή: Γνωσιακή αναδόμηση, συναισθηματική νοημοσύνη/αυτορρύθμιση, επίλυση προβλημάτων, λήψη αποφάσεων, ανθεκτικότητα, κοινωνικές δεξιότητες
- Οφέλη: Μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης/άγχους, αύξηση ανθεκτικότητας και κοινωνικής προσαρμογής

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις στο σχολείο

KiVa (Kärnä και συν., 2011)

- Τύπος: Καθολικό/συστημικό πρόγραμμα κατά του σχολικού εκφοβισμού
- Ηλικίες: 7–15 ετών
- Δομή: Τυποποιημένα πρωτόκολλα παρέμβασης (μαθήματα, role-playing, προσομοιώσεις, ομάδες παρέμβασης, ψηφιακό παιχνίδι)
- Οφέλη: Μείωση αναφορών εκφοβισμού/θυματοποίησης κατά 30–50%, υπεράσπισης από παρατηρητές, βελτίωση του μαθησιακού κλίματος και της ικανοποίησης από το σχολείο

MindUP (The Hawm Foundation, 2011)

- Τύπος: SEL πρόγραμμα ενίσχυσης της μάθησης και της ευημερίας μέσω ενσυνειδητότητας και νευροεπιστήμης
- Ηλικίες: 4–14 ετών
- Δομή: Βασικές λειτουργίες εγκεφάλου (προμετωπιαίος, αμυγδαλή, ιππόκαμπος), mindful breathing, επίγνωση σκέψεων/συναισθημάτων, ευγνωμοσύνη, καλοσύνη, ενσυναίσθηση
- Οφέλη: καλύτερη συγκέντρωση και προσοχή, μείωση αρνητικών συναισθημάτων/επιθετικής συμπεριφοράς, βελτίωση κλίματος τάξης

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις στο σχολείο

SPARX (Merry και συν., 2012)

- Τύπος: Ψηφιακή παρέμβαση CBT σε μορφή παιχνιδιού
- Ηλικίες: 12-19 ετών
- Τεχνικές: Σύνδεση σκέψης–συναίσθηματος–συμπεριφοράς, γνωσιακή αναδόμηση, συναισθηματική ρύθμιση, καλλιέργεια ενεργητικής στάσης, αντιμετώπιση κοινωνικών προκλήσεων, αυτοφροντίδα
- Οφέλη: Μείωση άγχους/κατάθλιψης, αύξηση ευημερίας, αυτοεκτίμησης και της αυτοελέγχου

OBPP (Olweus και συν., 2010)

- Τύπος: Συστημικό πρόγραμμα πρόληψης/αντιμετώπισης σχολικού εκφοβισμού
- Ηλικίες: 6-15
- Δομή: Σαφείς σχολικοί κανόνες και συνέπειες, εποπτεία χώρων, εκπαιδευτική επιμόρφωση, συναντήσεις τάξης για κανόνες/ενσυναίσθηση, ατομικές παρεμβάσεις σε θύτη-θύμα και συνεργασία με οικογένειες
- Οφέλη: Μείωση των περιστατικών εκφοβισμού έως και 50%, βελτίωση του σχολικού κλίματος και των διαπροσωπικών σχέσεων, αύξηση της ενσυναίσθησης, βελτίωση της ακαδημαϊκής δέσμευσης και επίδοσης

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις στο σχολείο

CBITS (Jaycox et al., 2018)

- Τύπος: CBT παρέμβαση για τραύμα
- Ηλικίες: 10-15
- Δομή: Ψυχοεκπαίδευση για τραύμα, γνωσιακή αναδόμηση, διαχείριση άγχους, σταδιακή έκθεση σε αναμνήσεις, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, κοινωνικές δεξιότητες, πρόληψη υποτροπής
- Οφέλη: Μείωση σε συμπτώματα μετατραυματικού στρες, άγχους και κατάθλιψης, βελτίωση της σχολικής επίδοσης, αύξηση ψυχικής ανθεκτικότητας και ενδυνάμωσης, μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς και συγκρούσεων στο σχολείο

HateLess: Together Against Hatred (Wachs και συν., 2023)

- Τύπος: πρόγραμμα πρόληψης ρητορικής μίσους
- Ηλικίες: 12-16
- Δομή: Ψυχοεκπαίδευση για ρητορική μίσους, στρατηγικές αντιμετώπισης, βιωματικά εργαστήρια, role-playing, ενσυναισθητική προοπτική
- Οφέλη: Αύξηση ενσυναίσθησης, αύξηση αυτό-αποτελεσματικότητας, μείωση εμπλοκής μαθητών σε περιστατικά ρητορικής μίσους, συνολική βελτίωση σχολικού κλίματος

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις στο σχολείο

The Incredible Years (Webster-Stratton, 2024)

- Τύπος: Πολυεπίπεδο πρόγραμμα πρόληψης/αντιμετώπισης συμπεριφορικών δυσκολιών
- Ηλικίες: 3-8 ετών
- Δομή: Εκπαίδευση παιδιών, εκπαιδευτικών τάξης και γονέων
- Τεχνικές: ενεργητική ακρόαση, συμμόρφωση σε κανόνες, συναισθηματική νοημοσύνη, επίλυση προβλημάτων θετική ενίσχυση, εκπαίδευση γονέων σε δεξιότητες διαχείρισης συμπεριφοράς, συνεργασία με εκπαιδευτικούς
- Οφέλη: Μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς, βελτίωση δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και κοινωνικών δεξιοτήτων, βελτίωση της θετικής αλληλεπίδρασης γονέα-παιδιού, και μείωση της υπερκινητικότητας και της διάσπασης προσοχής



Ερευνητικό κενό

- Έλλειψη επιστημονικών δεδομένων για στοχευμένα πολυεπίπεδα προγράμματα πρόληψης σε ελληνόφωνο εφηβικό πληθυσμό με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης

Προσχέδιο ενός πολυεπίπεδου προγράμματος πρόληψης

01

Εισαγωγή στη
ΓΣΘ, (Γνωσιακή
αναδόμηση)

02

Συναισθηματική
ρύθμιση
(Αναγνώριση και
διαχείριση)

03

Επίλυση
προβλήματος
και θέσπιση
στόχων

04

Εισαγωγή στη
ΘΨ,
(Αυτοσυμπόνια)

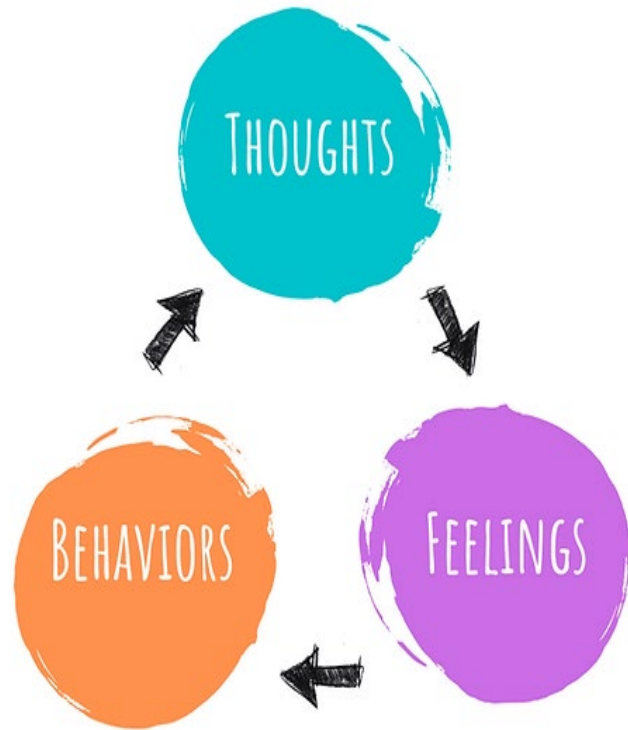
05

Υγιεινός τρόπος
ζωής (φυσική
άσκηση, ύπνος,
περιβάλλον,
διατροφή)

06

Κλείσιμο
παρέμβασης,
περίληψη

Γνωσιακή αναδόμηση



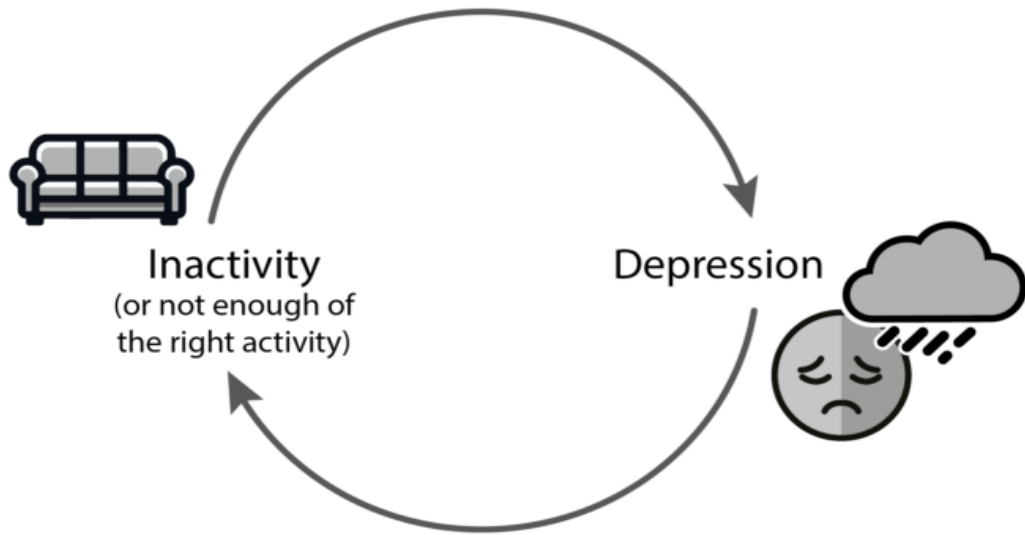
www.thecounselingpalette.com

Ημερολόγιο καταγραφής γεγονότων

Καταγράψτε αναλυτικά τυχόν γεγονότα που σας έκαναν να αισθανθείτε αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, θλίψη κατά την διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας.

[illegible]

Δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης



Επίλυση προβλήματος ή επίτευξη στόχου

S

SPECIFIC



Make goals
clear and
specific.

M

MEASURABLE



Define
measureable
assets.

A

ATTAINABLE



Confirm your
goals are
attainable.

R

RELEVANT



Verify your
goals are
relevant.

T

TIME-BASED



Set up a **time-**
based plan.

ΘΨ - Αυτοσυμπόνια

- Μια στάση ζεστασιάς και αποδοχής απέναντι στον εαυτό, σε στιγμές όπου βιώνουμε μια κρίση, πόνο ή αποτυχία.

Καλοσύνη
απέναντι στον
εαυτό

Οικουμενικότητα

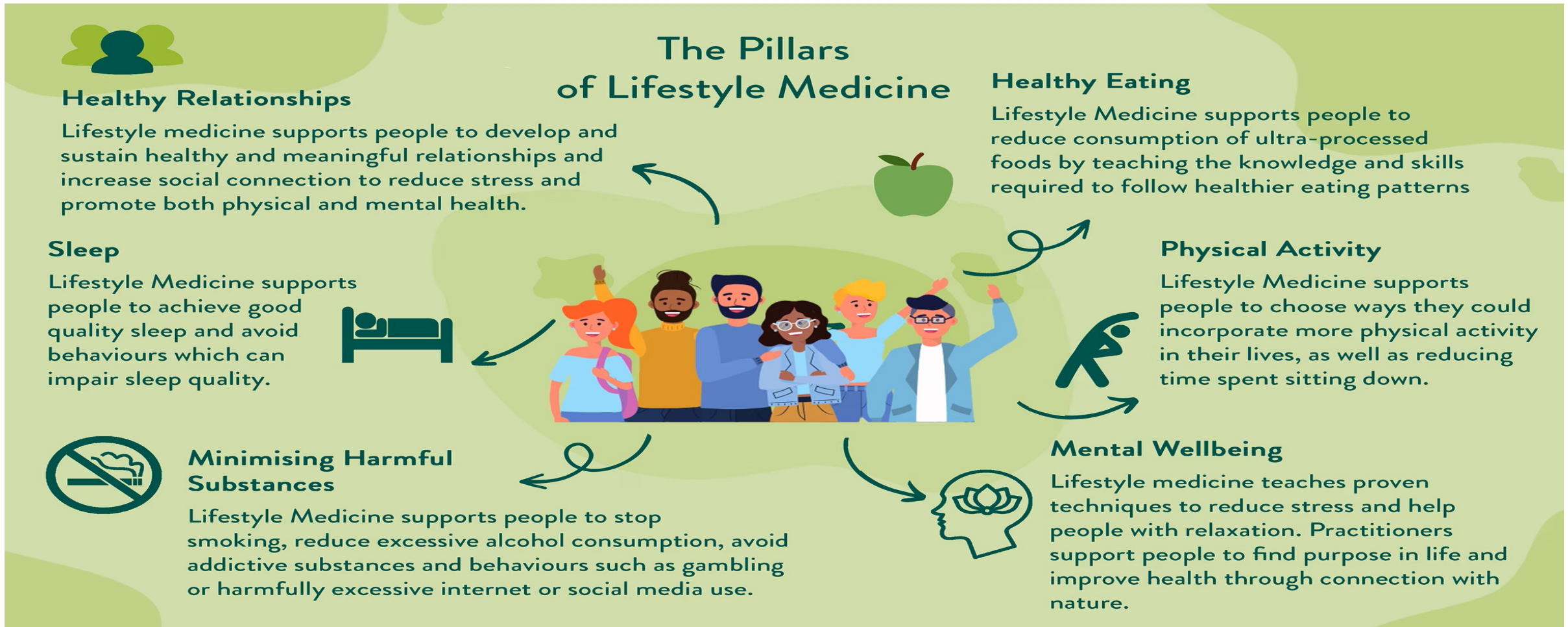
Ενσυνειδητότητα

Επικριτική
στάση

Απομόνωση

Υπερβολική
ταύτιση ή αποφυγή

Υγιεινός τρόπος ζωής



Επόμενα βήματα

- Πιλοτική έρευνα
 - Έφηβοι 12-18 ετών με συμπτώματα άγχους ή/και κατάθλιψης
-

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- Η παρέμβαση θα οδηγήσει σε αύξηση αυτοαποτελεσματικότητας, αυτοσυμπόνιας και θετικών συναισθημάτων
- Η παρέμβαση θα οδηγήσει σε μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους, στρες & των αρνητικών συναισθημάτων

Μελέτη περίπτωσης

1. Μαθήτριά, 13 ετών, έχει αρχίσει να χάνει πολλές ώρες μάθημα και εμφανίζει άρνηση να πάει στο σχολείο. Στην αρχή δεν αποκάλυπτε τον λόγο, αλλά τελικά εκμυστηρεύτηκε στη σχολική ψυχολόγο ότι δέχεται επικριτικά σχόλια από δύο συμμαθήτριες για την εμφάνιση και το βάρος της. Αναφέρει ότι νιώθει φόβο στα διαλείμματα, και αποφεύγει κοινόχρηστους χώρους. Η ακαδημαϊκή της επίδοση έχει πέσει και εκφράζει «αίσθημα ντροπής».

- Ποιες τεχνικές θα χρησιμοποιούσες για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την επανένταξή της στο σχολικό περιβάλλον;

2. Μαθήτριά 15 ετών, παρουσιάζει έντονο άγχος για τις εξετάσεις και δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του σχολείου. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και έχει αρχίσει να αποφεύγει τα μαθήματα. Η σχολική της απόδοση έχει πέσει, και εκφράζει φόβους ότι δεν θα καταφέρει να περάσει τη χρονιά.

- Ποιες τεχνικές θα χρησιμοποιούσες για να την βοηθήσεις όσον αφορά τη δυσκολία διαχείρισης άγχους της και την ανάκτηση της αυτοπεποίθησής της;

Μελέτη περίπτωσης

3. Μαθήτρια 16 ετών, προσπαθεί να ελέγξει το βάρος της με τρόπους που βλάπτουν την υγεία της. Αν και έχει καλή ακαδημαϊκή επίδοση, βιώνει απογοήτευση για την εικόνα του σώματός της και ανησυχία για την αντίληψη που έχουν οι άλλοι για αυτήν.

- Ποιες τεχνικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ώστε να βελτιώσει την σχέση με τον εαυτό της;

4. . Μαθητής, 12 ετών, αποφεύγει συστηματικά να σηκώσει χέρι, να μιλήσει μπροστά στην τάξη ή να συμμετέχει σε ομαδικές εργασίες. Νιώθει ότι όλοι τον παρακολουθούν και φοβάται μήπως πει κάτι λάθος. Αναφέρει πονοκεφάλους τα πρωινά και συχνά ζητάει να μείνει σπίτι. Οι εκπαιδευτικοί του σημειώνουν ότι γνωρίζει την ύλη αλλά δεν συμμετέχει. Οι συμμαθητές του τον θεωρούν «ήσυχος» αλλά όχι απαραίτητα ενταγμένο στην ομάδα.

Ποιες τεχνικές θα χρησιμοποιούσες για να τον βοηθήσεις να μειώσει το κοινωνικό άγχος και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του στη σχολική συμμετοχή;

Thank You!

